

STICKER MET BARCODE



12379

Door medewerkster in te vullen:

Onderzoeksdatum   -   - 20    
dag maand jaar

Nummer deelnemer

Lokatie

## ALGEMEEN

1. Wat is uw geboortedatum?   -   - 19    
dag maand jaar

2. Wat is uw geslacht?  man  vrouw

## GEZONDHEID

3. Heeft (één van) uw broer(s) diabetes/  
suikerziekte (gehad)?  ja  
 nee  
 onbekend/ niet van toepassing  
Zo ja, hoe oud was hij toen?   jaar

4. Heeft (één van) uw zus(sen) diabetes/  
suikerziekte (gehad)?  ja  
 nee  
 onbekend/ niet van toepassing  
Zo ja, hoe oud was zij toen?   jaar

5. Heeft u vaak dorst?  ja  nee

6. Heeft u tijdens het lopen pijn in de benen?  
Zo ja, wat doet u dan?  ja  nee  
 gewoon doorlopen alsof er niets aan de hand is  
 stilstaan of langzamer gaan lopen

7. Bent u eerder kortademig bij het lopen dan  
leeftijdgenoten?  ja  nee

De volgende vragen gaan over GEZOND LEVEN.

## BEWEGEN

8. Kent u de Nederlandse Norm Gezond  
Bewegen?  ja, ik ken de inhoud precies  
 wel eens van gehoord, maar ik ken de inhoud niet precies  
 nee, nog nooit van gehoord



12379

## BEWEGEN (vervolg)

9. Hoeveel MINUTEN zou iemand MINIMAAL per dag matig intensief (bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen) moeten bewegen of sporten volgens deze norm?

- 10    20    30    45    60    meer dan 60    weet niet

10. Hoeveel DAGEN zou iemand MINIMAAL per week matig intensief (bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen) moeten bewegen of sporten volgens deze norm?

- 1    2    3    4    5    6    7    weet niet

11. Vindt u dat u in het algemeen voldoende beweegt?

- ja, meer dan voldoende  
 ja, net voldoende  
 nee, net te weinig  
 nee, veel te weinig  
 weet niet

12. Bent u van plan meer te gaan bewegen?

- ja, ik ben van plan hier de komende 3 maanden mee te beginnen  
 ja, ik ben van plan hiermee te beginnen, maar de komende 3 maanden nog niet  
 ik denk er (nog) over  
 nee  
 weet niet

13. Sommige van de volgende hindernissen kunnen u belemmeren om meer te gaan bewegen. Wilt u aangeven welke van de volgende hindernissen het meest een drempel vormen voor u om meer te gaan bewegen? (maximaal 3 antwoorden)

- een handicap of een blessure  
 kleine kinderen of gezinsverplichtingen  
 werk  
 het weer  
 luchtvervuiling of te veel lawaai op straat (bijv. door verkeer)  
 kosten  
 veiligheid (bijv. straatverlichting, druk verkeer)  
 toegang (afstand, openingstijden, beschikbaarheid) tot beweeg- of sportfaciliteiten zoals zwembaden, sportvelden en fitnesscentra  
 gebrek aan wandel- en fietspaden  
 gebrek aan interesse voor het regelmatig beoefenen van bewegings- of sportactiviteiten  
 gebrek aan zelfdiscipline  
 gebrek aan plezier in het doen van bewegings- en sportactiviteiten  
 gebrek aan een vaste sportpartner  
 moeilijk om gewoonten te veranderen  
 een andere hindernis, namelijk

- ik ervaar geen hindernissen om meer te gaan bewegen





12379

## VOEDING

De volgende vragen gaan over **GEZOND ETEN**.

14. Kent u de Nederlandse richtlijnen voor gezonde voeding?  ja, ik ken de inhoud precies  
 wel eens van gehoord, maar ik ken de inhoud niet precies  
 nee, nog nooit van gehoord
15. Hoeveel dagen in de week zou iemand moeten ontbijten?  
 1  2  3  4  5  6  7  weet niet
16. Hoeveel stukken fruit zou iemand **MINIMAAL** per dag moeten eten?  
 1  2  3  4  5  meer dan 5  weet niet
17. Hoeveel **GRAM** groente zou iemand **MINIMAAL** per dag moeten eten?  
 0  100  200  300  400  500  meer dan 500 gram  weet niet
18. Welke vetten zijn het meest **ONGEZOND**?  
 verzadigde vetten  
 onverzadigde vetten  
 allebei even ongezond  
 weet niet
19. Vindt u dat u in het algemeen gezond eet?  
 ja, heel gezond  
 ja, redelijk gezond  
 nee, niet echt gezond  
 nee, helemaal niet gezond  
 weet niet
20. Zou u gezonder willen gaan eten?  
 ja, ik ben van plan hier de komende 3 maanden mee te beginnen  
 ja, ik ben van plan hiermee te beginnen, maar de komende 3 maanden nog niet  
 ik denk er (nog) over  
 nee  
 weet niet
21. Sommige van de volgende hindernissen kunnen u belemmeren om gezonder te gaan eten. Wilt u aangeven welke van de volgende punten het meest een hindernis vormen voor u om gezonder te gaan eten? (maximaal 3 antwoorden)
- tijdsduur van het boodschappen doen
  - tijdsduur van het klaarmaken van voedsel (koken, snijden etc.)
  - kosten van gezond voedsel
  - gezond voedsel is niet lekker
  - invloed (voorkeuren) van familie en vrienden
  - moeilijk om vers voedsel te bewaren
  - het assortiment in de supermarkt, kantine en/of restaurant
  - gebrek aan zelfdiscipline
  - moeite met het bereiden van maaltijden
  - slechte kook- en bereidingsfaciliteiten
  - onvoldoende kennis over gezond eten (bijv. welke producten gezond zijn)
  - te gemakkelijk om aan ongezond voedsel te komen
  - moeilijk om gewoonten te veranderen
  - een andere hindernis, namelijk
- ik ervaar geen hindernissen om gezonder te gaan eten



12379

De volgende vragen gaan over uw streefgewicht en eventuele lijngedrag

## STREEFGEWICHT

22. Zou u zwaarder of lichter willen zijn dan u nu bent?
- nee → ga naar vraag 25
- ja, zwaarder → ga naar vraag 25
- ja, lichter

23. Hoeveel kilogram zou u willen wegen?
- kilogram

24. Waarom zou u liever minder willen wegen? (u mag meerdere antwoorden geven)

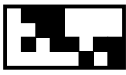
- mijn arts heeft dit geadviseerd
- om een beter figuur te krijgen, er beter uit te zien
- vanwege gezondheidsproblemen
- om gezondheidsproblemen in de toekomst te voorkomen
- vanwege problemen bij het kopen/ dragen van kleding
- om een betere conditie te krijgen
- anders, namelijk

## LIJNHISTORIE

25. Hoe vaak heeft u de AFGELOPEN 5 JAAR een poging gedaan om af te vallen?
- nooit → ga naar vraag 30
- 1 keer
- 2 tot 3 keer
- 4 tot 5 keer
- meer dan 5 keer

26. Op welke manier probeerde (probeert) u af te vallen? (u mag meerdere antwoorden geven).

- een speciaal dieet volgen
- meer sporten
- meer wandelen/ fietsen in de vrije tijd
- meer lichaamsbeweging in het dagelijkse leven (bijv. traplopen ipv de lift nemen, fietsen naar het werk)
- een vermageringscursus volgen (bijv. Weight Watchers)
- minder calorieën eten
- kleinere porties eten
- minder koolhydraten/ suikers eten
- speciale producten eten (bijv. maaltijden in poedervorm)
- maaltijden overslaan
- 24 uur of langer vasten
- met behulp van medicijnen die door een arts werden voorgeschreven
- met behulp van medicijnen die niet door een arts werden voorgeschreven
- maagverkleining of andere operatie
- andere manier, namelijk



12379

## LIJNHISTORIE (vervolg)

### 27. Wie ondersteunde(n) u tijdens uw afvalpoging? (u mag meerdere antwoorden geven)

- niemand
- een diëtist
- een leefstijladviseur
- een arts
- mijn partner
- een vriend(in)
- de thuiszorg
- een psycholoog
- iemand anders, namelijk

### 28. Hoeveel kilogram bent u afgevallen bij uw laatste poging

- 0 kilogram
- 1 - 2 kilogram
- 3 - 5 kilogram
- 6 - 10 kilogram
- 11 - 15 kilogram
- meer dan 15 kilogram

### 29. Was de laatste poging om af te vallen succesvol? (geef aan welke bewering het meest op u van toepassing is)

- ja, ik ben nog steeds bezig met afvallen en verwacht nog verder af te vallen
- ja, het is mij gelukt om het gewichtsverlies te behouden en ik verwacht dat dat ook lukt in de toekomst
- de poging was succesvol, maar ik twijfel of het lukt mijn gewichtsverlies te behouden
- nee, ik ben inmiddels weer aangekomen, maar zit nog wel onder mijn oude gewicht
- nee, ik ben inmiddels weer aangekomen en zit op/ boven mijn oude gewicht

### 30. Bent u van plan in de toekomst (nog) een poging te doen om af te vallen?

- ja
- nee
- weet niet

De volgende vragen gaan over begeleiding bij een gezonde leefstijl en mogelijke adviezen aan de overheid.

## BEGELEIDING

### 31. Is in een gesprek met een arts wel eens ter sprake gekomen dat u te zwaar bent?

- ja
- nee
- niet van toepassing, ik ben niet te zwaar
- weet niet

Een leefstijlbegeleider is iemand die u kan begeleiden om gezonder te gaan leven. Hij of zij kan u helpen bij het veranderen van uw leefstijl door persoonlijk advies, steun, en tips op het gebied van bewegen en gezond eten. In gesprekken kunt u samen uw doelstellingen vaststellen en de beste manier bedenken om die te bereiken.

### 32. Lijkt het u zinvol om begeleiding te krijgen van een leefstijlbegeleider?

- ja
  - nee
  - weet niet
- ga naar vraag 35



## BEGELEIDING (vervolg)

33. Zou u ook naar een leefstijlbegeleider gaan?
- ja  
 nee, daar heb ik geen tijd voor → ga naar vraag 35  
 nee, daar heb ik geen zin in → ga naar vraag 35  
 weet niet

34. Zou u naar een leefstijlbegeleider gaan als het u 100 euro per jaar zou kosten?
- ja  
 nee  
 weet niet

35. Van wie zou u (nog meer) ondersteuning willen als u gezonder wilt gaan leven? (u mag meerdere antwoorden geven).

- van een diëtist  
 van een arts  
 van mijn partner  
 van een vriend(in)  
 van de thuiszorg  
 van een psycholoog  
 van iemand anders, namelijk   
 geen (andere) ondersteuning nodig  
 niet van toepassing, ik leef al gezond

## ADVIES/ MAATREGELEN OVERHEID

36. Wat zou u als advies willen geven aan de overheid (wat moet er veranderen) om te zorgen dat mensen gezonder gaan leven? (u mag meerdere antwoorden geven)

- geen, ik denk dat het niet nodig is  
 geen, ik vind dat geen taak van de overheid  
 geen, ik denk niet dat maatregelen van de overheid effect hebben op het gedrag van mensen  
 meer informatie geven over gezond leven  
 extra belasting op ongezonde produkten  
 gezonde produkten goedkoper maken  
 gezonde (of ongezonde) produkten verplicht een label of keurmerk geven  
 gezond eten op scholen en op het werk stimuleren (bijv. met subsidies)  
 meer (of betere) fiets- en wandelmogelijkheden maken  
 meer (of betere) sportfaciliteiten voor volwassenen maken  
 meer (of betere) sportfaciliteiten voor kinderen maken  
 meer (of betere) speelmogelijkheden voor kinderen maken  
 meer campagnes (denk aan balansdag, 30 minuten bewegen)  
 anders, namelijk   
 ik weet even niet wat, maar ik vind wel dat er iets gedaan moet worden door de overheid

37. Denkt u dat de door u geadviseerde maatregelen (in vraag 36) effect zouden hebben op uw eigen gedrag?
- ja  
 nee  
 weet niet  
 niet van toepassing

38. Als u kinderen onder de 18 jaar heeft, denkt u dan dat de door u geadviseerde maatregelen (in vraag 36) effect zouden hebben op het gedrag van uw kinderen?
- ja  
 nee  
 weet niet  
 niet van toepassing/ ik heb geen kinderen onder de 18



## OMGEVING

We zouden graag van u willen weten wat u van uw woonomgeving vindt. Daarom volgen hieronder een paar vragen over de buurt waarin u woont en de mensen die in uw buurt wonen.

**39. Hieronder volgen een aantal stellingen over de buurt waarin u woont. Wilt u aangeven in hoeverre u het eens bent met deze stellingen?**

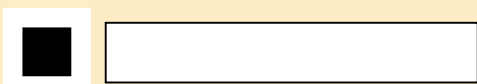
	helemaal eens	beetje eens	niet eens/ niet oneens	beetje oneens	helemaal oneens
a. de mensen in mijn buurt helpen elkaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. de mensen in mijn buurt voelen zich verbonden met elkaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. de mensen in mijn buurt zijn te vertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. de mensen in mijn buurt kunnen in het algemeen slecht met elkaar opschieten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. ik ga liever niet om met de mensen in mijn buurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

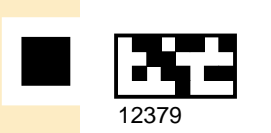
**40. Hoe zou u uw buurt typeren?**

- een zeer groene buurt
- een groene buurt
- een enigszins groene buurt
- een buurt met weinig groen
- een buurt met zeer weinig groen

**41. Hoe vaak komen er naar uw idee vervelende voorvallen en misdrijven voor in uw buurt (zoals diefstal, inbraak, vernielingen, overlast)?**

- vaak
- soms
- (bijna) nooit



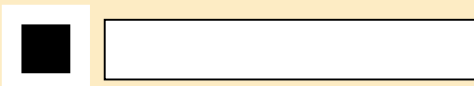


## SOCIALE CONTACTEN

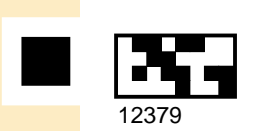
De contacten die mensen hebben met familie, vrienden, buren, enz. zijn vaak belangrijk voor mensen en voor hun gezondheid. We willen u daarom als laatste nog een aantal vragen stellen over uw sociale contacten. Mocht u bepaalde vragen te persoonlijk vinden en liever niet willen invullen, dan kunt u deze overslaan.

42. Bij de volgende 6 stellingen kunt u aangeven of ze al dan niet op u van toepassing zijn.

	ja	soms	nee
a. er zijn mensen met wie ik het goed kan vinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. ik voel me van andere mensen geïsoleerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. er zijn mensen bij wie ik terecht kan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. er zijn mensen die me echt begrijpen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. ik maak deel uit van een groep vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. mijn sociale contacten zijn oppervlakkig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







## SOCIALE CONTACTEN (vervolg)

43. We willen u een aantal vragen voorleggen die gaan over uw contact met uw familie, vrienden, kennissen, burens, etc.

Zijn uw contacten:

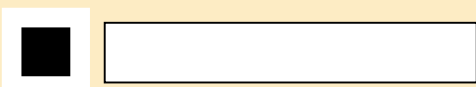
- |   | ja                       | nee                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a. vooral met familieleden?                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. vooral met mensen met dezelfde religieuze achtergrond? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. vooral met mensen van hetzelfde geslacht?              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. vooral met mensen die in uw buurt wonen?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. vooral met mensen met dezelfde politieke opvattingen?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f. vooral met mensen met hetzelfde type beroep?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g. vooral met mensen van dezelfde leeftijd?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| h. vooral met mensen met hetzelfde opleidingsniveau?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

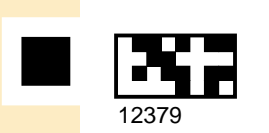
44. Ik heb voornamelijk contacten met mensen....

- in de buurt waar ik woon
- buiten de buurt waar ik woon, maar wel in de gemeente
- buiten de gemeente
- weet niet

45. Wordt u wel eens aangesproken door de mensen die belangrijk voor u zijn (bijv. uw partner, kinderen, ouders of vrienden) op uw leefstijl (minder roken, meer bewegen, matigen met alcohol)?

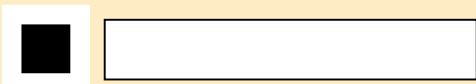
- |                                      | ja                       | nee                      | niet van toepassing  |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| a. minder roken of stoppen met roken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ik rook niet                            |
| b. meer bewegen                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ik beweeg voldoende                     |
| c. matigen met alcohol               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ik drink niet/ ik ben matig met alcohol |





## SOCIALE CONTACTEN (vervolg)

	zeer waarschijn- lijk wel	waarschijn- lijk wel	misschien wel/ misschien niet	waarschijn- lijk niet	zeer waarschijn- lijk niet
a. als spijbelende kinderen rondhangen op straat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. als er graffiti wordt gespoten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. als kinderen zich onbeleefd gedragen tegenover volwassenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. als er wordt gevochten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. als mensen zomaar rotzooi op straat gooien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





12379



## SOCIALE CONTACTEN (vervolg)

47. Als u iemand nodig heeft bij één van de volgende onderwerpen, kent u dan iemand bij wie u daar gemakkelijk voor kan aankloppen? (meerdere antwoorden mogelijk)

Kent u iemand:	nee	familieid	vriend/ kennis	buren
a. die u kan helpen bij het vinden van een (vakantie)baan voor een familieid of vriend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. die u kan adviseren bij een conflict op het werk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. die u kan helpen bij klussen in huis? (timmerwerk, schilderwerk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. die boodschappen voor u kan doen als u (of de leden van uw huishouden) ziek bent (zijn)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. die u een grote som geld kan lenen? (bijv. 5000 euro)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. die u een logeeradres voor een week kan bieden als u tijdelijk uit uw huis moet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. die u kan adviseren bij een conflict met familieleden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. waarmee u kunt discussiëren over op welke politieke partij u zult stemmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. die u juridisch advies kan geven? (bijv. bij problemen met huisbaas, baas, gemeente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. die u kan helpen met solliciteren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. die vrijwilligerswerk doet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





## SOCIALE CONTACTEN (vervolg)

### 48. Kunnen familieleden, vrienden of kennissen ook bij u aankloppen voor onderstaande onderwerpen?

Zou u kunnen helpen:

ja

nee

a. bij het vinden van een (vakantie)baan?

b. met advies bij een conflict op het werk?

c. bij klussen in huis?  
(timmerwerk, schilderen)

d. met boodschappen doen voor iemand die  
ziek is?

e. door het lenen van een grote som geld?  
(bijv. 5000 euro)

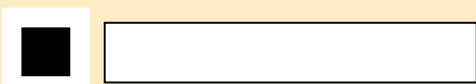
f. door het bieden van een logeeradres voor  
een week als diegene tijdelijk uit zijn/ haar  
huis moet?

g. met advies bij een conflict met familieleden?

h. door te discussiëren over  
op welke politieke partij hij/ zij zal  
stemmen?

i. met juridisch advies?  
(bijv. bij problemen met  
huisbaas, baas, gemeente)

j. met solliciteren?





## VOORLICHTING

Als u contact heeft met zorgverleners zoals huisarts (voor uzelf of familieleden), ontvangt u naast mondelinge informatie mogelijk ook schriftelijke informatie. Met de volgende vragen willen wij achterhalen in hoeverre de schriftelijke informatie die u ontvangt begrijpelijk voor u is.

49. Hoe vaak helpt iemand u met het lezen van brieven, folders van uw arts/ziekenhuis of bijsluiters van geneesmiddelen?

- nooit
- af en toe
- soms
- vaak
- altijd
- niet van toepassing

50. Hoe zeker bent u ervan dat u medische formulieren zelf goed invult?

- heel erg
- nogal
- een beetje
- een klein beetje
- helemaal niet
- niet van toepassing

51. Hoe vaak vindt u het moeilijk om meer te weten te komen over uw gezondheid, omdat u geschreven informatie niet goed begrijpt?

- nooit
- af en toe
- soms
- vaak
- altijd
- niet van toepassing

52. Heeft iemand u geholpen bij het invullen van deze vragenlijst?

- ja
- nee

Datum waarop u deze lijst heeft ingevuld:

-   - **20**    
dag maand jaar

**EINDE VAN DE VRAGENLIJST**  
**HARTELIJK DANK VOOR HET INVULLEN**

Graag de vragenlijst retour sturen in de antwoordenvelop (postzegel niet nodig)

